



10. Cross Triathlon Friedrichroda  
 Friedrichroda / Thüringen / 17.07.2011

□□□□

Gernke, Markus

□□□: 1:40:50

□□: Werratal Runners

□□: 169

□□: 29.40 km

□□□□□/□□□: 43 (of 172)

Einzel Cross Triathlon (0.4/23/6 km)

□□□□□/□: 40 (of 146)

□□□□□□: 1:25:53

□□□□:

□□□□□: 12(of 42)

AK 30 männlich

□□□□□□□: 1:25:53

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□	□□□	□□□	□□□	□□	□□	□□	□□
	km	□□	min/km	-	-	□	□	km	□□	min/km	-	-	□	□
Schwimmen	0.40	8:21	20:52	16	1:23	43	2:25	0.40	8:21	20:52	43		147	0:34
Rad	23.00	1:02:41	2:43	12	8:40	47	9:59	23.40	1:11:02	3:02	42		144	5:54
Lauf	6.00	29:48	4:58	10	6:05	38	6:05	29.40	1:40:50	3:25	12	14:57	40	14:57